10.016 Rybie filé na vidiecky spôsob
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
rybie filé	8,40	7,00	9,60	8,00	11,40	9,50	13,80	11,50
olej	0,25	0,25	0,35	0,35	0,55	0,55	0,65	0,65
šunka	0,40	0,40	0,60	0,60	0,70	0,70	1,00	1,00
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
mlieko	2,00	2,00	2,50	2,50	3,00	3,00	3,50	3,50
petržlenová vňať	0,10	0,07	0,10	0,07	0,10	0,07	0,15	0,11
múka hladká	0,60	0,60	0,75	0,75	0,90	0,90	1,00	1,00
maslo	0,20	0,20	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
muškátový orech	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
syr tvrdý	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
rasca	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
hmotnosť porcie v g	82		103		127		159	
hmotnosť mäsa v g	42		48		57		69	
hmotnosť šťavy v g	40		55		70		90	

Receptúra

Výrobný postup

Rybie filé umyjeme, nakrájame na porcie, osolíme, posypeme rascou, poprášime múkou, poukladáme do vymasteného pekáča a polejeme tukom. Pečieme v rúre do červena. Upečené polejeme bešamelovou omáčkou, povrch posypeme na rezance pokrájanou šunkou, strúhaným syrom a zapečieme 20 minút.

Omáčka bešamelová: múku opražíme nasucho, pridáme maslo, rozriedime mliekom, rozšľaháme a varíme

do zhustnutia. Dochutíme soľou, muškátovým orechom , posypeme umytou posekanou petržlenovou vňaťou.

Príloha: varené zemiaky, rôzne zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	Vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	541	130	13,92	5,7	1,5	5,4	0,2	53,0	0,3	0,028	0,0	0,0	1,4	0,3

B	666	160	16,48	7,2	2,1	6,8	0,3	70,7	0,3	0,031	0,1	0,1	1,4	0,4
C	861	207	19,59	10,5	3,4	8,1	0,3	85,4	0,4	0,039	0,1	0,1	1,5	0,5
D	1047	251	23,89	13,0	4,0	9,3	0,4	103,5	0,5	0,051	0,1	0,1	2,2	0,6